

## 岡山 EAP カウンセリングルーム



## メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>

## 自分を休ませる練習をしましょう！

季節が変わり、新生活がスタートした方が多いのではないのでしょうか。新社会人として働き始めた方や、後輩や部下を指導する方など、様々な立場で日々仕事を頑張っておられると思います。季節の変わり目のこの時期は、環境が変化することによって、見えない疲れが溜まってしまう時期でもあります。

今月は、意識的に自分を休ませるために大切なことについて考えてみましょう。

## からだの声に耳を傾ける

実際には、からだ悲鳴をあげることはできませんが、代わりに体調を変化させることで、「おかしい」という危険信号を送っています。そんな時には無理をしてはいけません。まずは、自分が疲れている時に出る、からだからのサインは何かということから考えてみましょう。



## 生活リズムは「からだ任せ」

規則正しい生活リズムが理想的ですが、たまに生活リズムが崩れることもありますよね。睡眠時間は、みなさん気にされることもあると思います。「今日はちょっと疲れたな」と思えば早く布団に入り、「今日は眠れないな」と思えば布団から出て、本を読んだり、温かいものを飲んでみるのがいいでしょう。ただし、スマホやパソコンの画面を見ると目が覚めてしまうので、避けてくださいね。

また、お風呂にゆっくりと浸かり、血流を良くすることも大切です。最近、シャワーだけで入浴を済ませている方は、ぜひ、少しぬるめのお風呂につかってみてはいかがでしょうか。



## ぼーっとする練習をしましょう

- ①まずぼんやりする。→周りの音が聞こえ、色々な考えが浮かんできます。
- ②何もせずに、心に浮かぶ全てを受け入れて、ぼーっとしましょう



☆ただし、ずっとぼーっとすることは重大な事故につながりかねないので、自分の落ち着ける空間や時間帯を選んで、5分でも良いので実践してみてくださいね。



## &lt;EAP ご契約企業のみなさまへ&gt;



岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>